

# Die innere Alarmanlage scharfschalten

## Kampfkunstschule bietet kostenlosen Impuls zur Selbstverteidigung für Frauen

**Ober-Eschbach** – Ein kurzes Gedankenspiel: Wie würden Sie reagieren, wenn Sie allein in eine bedrohliche Situation gerieten? Wenn Ihnen nachts jemand entgegenkäme, der Ihnen nicht ganz geheuer ist? Die Straßenseite wechseln? Das Handy zücken, um ein Telefonat zu führen – oder wenigstens so tun? Gute Idee. Aber was, wenn Sie die potenzielle Gefahr zu spät bemerken, eine Konfrontation unvermeidlich ist?

Damit sollen keine Ängste geschürt werden. Solche Situationen können jedem passieren – insbesondere Frauen. Für das richtige Verhalten zu sensibilisieren ist ein Anliegen von Jérôme Gravenstein, Leiter der Kampfkunstschule WTPlus in Ober-Eschbach. Dort können Interessierte verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung erlernen.

Am Samstag, 15. November, bietet Gravenstein erstmals ein kostenloses zweistündiges Seminar für bis zu 30 Frauen an. „Wir wollen solche Workshops künftig einmal im Jahr anbieten“, sagt er. Theorie, praktische Übungen und Rollenspiele sollen den Teilnehmerinnen



Wer nachts alleine unterwegs ist, dem kann schon mal mulmig werden. Das Wissen darum, wie man bei einer Konfrontation reagieren sollte, kann Sicherheit geben.

PICTURE ALLIANCE / HKO

zeigen, wie sie Gefahrensituationen erkennen und sich im Ernstfall zur Wehr setzen können. „Nachhaltig wird das aber erst, wenn man dauerhaft trainiert“, betont der Trainer.

Ist das also Kundengewinnung für Wing Tsun oder Brazilian Jiu-Jitsu? Ganz so einfach ist es nicht. Gravenstein möchte den Frauen vor allem eine Idee davon vermitteln, was Selbstverteidigung bedeutet – nicht nur Techniken, sondern auch innere Haltung. „Das Wichtigste sind Sicherheit und Kommunikationsfähigkeit“, sagt er. Ziel sei es, bedrohliche Situationen frühzeitig zu erkennen – und möglichst zu vermeiden. Denn eine körperliche Auseinandersetzung sollte immer die letzte Option sein. „In der Realität weiß man nie, was auf einen zu-

kommt – ob der Gegner allein ist oder Waffen im Spiel sind.“ Darum rät Gravenstein: „Man sollte immer abwägen, worum es geht und welches Risiko man

eingeht.“ Wenn jemand die eigene Tochter angreife, sei das etwas anderes, als wenn jemand nur die Brieftasche stehlen wolle, sagt er. Frauen, die häufiger mit sexuell motivierten Bedrohungen konfrontiert seien, könnten jedoch lernen, sich auch gegen körperlich überlegene Angreifer effektiv zu wehren.

Wer die erlernten Techniken vertiefen möchte, müsse jedoch bereit sein, Zeit und Geld zu investieren. Niedrigschwellige oder kostenlose Angebote seien meist nicht nachhaltig. „Bei Preisen unter 60 Euro im Monat sollte man skeptisch sein. Kampfkunst-Trainer sollten über mehrere Jahre Erfahrung verfügen“, empfiehlt er.

Gravenstein bezeichnet sein eigenes Angebot als hochpreisig, was manche Interessenten abschrecke – aber das sei gewollt. „Wir sind eine familienorientierte Schule. Und wer sich nicht benimmt, fliegt raus“, sagt er mit einem Lächeln.

Interessierte können sich für das kostenlose Schnupperseminar oder das Kursprogramm auf den sozialen Kanälen der Schule oder unter <https://wtplus-hg.de> informieren. hko



Jérôme Gravenstein, Leiter und Gründer der Kampfkunstschule WTPlus in Bad Homburg. HARALD KONOPATZKI

## Das sagt die Polizei

Auf der Internetseite <https://www.polizei-beratung.de/> haben die Polizeibehörden Tipps für ganz unterschiedliche Situationen gesammelt, auch zum Thema Gewalt und Selbstbehauptung. Dort lautet eine der Empfehlungen: „Grundsätzlich ist zu beachten, dass alle körperlichen Techniken lange geübt werden sollten. Dann können sie in einer bedrohlichen Situation sicher angewendet werden.“ Auch werden dort Tipps gegeben, worauf bei der Suche nach einem geeigneten Angebot zu achten ist, etwa dass keine Ängste geschürt werden.

## Rücksichtslos auf zwei Rädern

### Amtsgericht verhängt Geldstrafe gegen 36-jährigen Radfahrer

**Bad Homburg** – Wenig Einsicht zeigte ein 36-jähriger Bad Homburger, der nun wegen zweier Vorfälle im Straßenverkehr zur Kasse gebeten wird. Das Amtsgericht verhängte gegen den Mann eine Geldstrafe von 2400 Euro – 60 Tagessätze zu je 40 Euro.

Bereits im April 2024 war der Mann in der Straße „Am See-

berg“ mit seinem Mountainbike unterwegs, als er mit einem sechsjährigen Jungen zusammenstieß. Der Junge erlitt Schürfwunden und eine Zahnverletzung. Anstatt sich um das verletzte Kind zu kümmern, setzte der Radfahrer seine Fahrt fort. Die Polizei konnte ihn später ermitteln; es folgte eine Anzeige wegen fahrläs-

siger Körperverletzung und Unfallflucht.

Offenbar hatte das Verfahren wenig Wirkung: Im Dezember des gleichen Jahres geriet der Mann erneut in Konflikt. Am Mühlberg stieß er mit seinem Fahrrad gegen einen geparkten Wagen. Eine Entschuldigung blieb aus – stattdessen beleidigte er die Autofahrerin

und fuhr davon. Auch hier erstattete die Geschädigte Anzeige.

Das Gericht sah beide Taten als erwiesen an und verhängte per Strafbefehl die Geldstrafe. Der 36-Jährige legte dagegen Einspruch ein. Zur angesetzten Verhandlung erschienen sowohl seine Verteidigerin als auch mehrere Zeugen – nur

der Angeklagte selbst blieb ohne Erklärung fern.

Das Gericht verwarf daraufhin seinen Einspruch. Damit muss der Radfahrer die 2400 Euro zahlen. Das Urteil ist jedoch noch nicht rechtskräftig; der Mann kann binnen Frist Berufung beim Landgericht Frankfurt einlegen.

HEINZ HABERMEHL

## Stachlige Hotelgäste gern gesehen

### BUND richtet Igelhotels im Kurpark ein

**Bad Homburg** – Ein paar Schaufeln Laub, etwas Reisig – mehr braucht es nicht, um einem Igel durch den Winter zu helfen. Anfang November trafen sich im Bad Homburger Kurpark engagierte Mitglieder und Unterstützer des BUND, um die von der Stadt aufgestellten acht Igelhotels mit Naturmaterial zu füllen. Die kleinen Unterschlupfe sollen den stacheligen Parkbewohnern einen sicheren Platz für ihren Winterschlaf bieten. Unerfreulich: In einigen Boxen fanden die Helfer Müll und Glasscherben.

Die Zahl der Igel geht seit Jahren zurück. Das Tier steht bereits auf der Vorstufe der Roten Liste gefährdeter Arten. Sein natürlicher Lebensraum wird immer stärker eingeschränkt, weshalb viele Igel in Gärten

und städtische Grünanlagen ausweichen. Doch dort lauern neue Gefahren: Straßenverkehr, Mähroboter und engmaschige Zäune machen den Tieren das Leben schwer.

Um Igel zu helfen, empfehlen Naturschützer, kleine Durchgänge im Zaun zu lassen oder Öffnungen zu schneiden. Auch wilde Ecken im Garten mit Blühwiesen, Laubhaufen, Hecken und Totholz bieten Unterschlupf und Nahrung. Ein Garten dürfe ruhig etwas unordentlich sein – das helfe der Natur am meisten, meint der BUND.

Wichtig ist auch die richtige Fütterung: Milch, Obst oder Nüsse verträgt der Igel nicht. Stattdessen eignet sich Katzenfutter mit hohem Fleischanteil. Wer im Winter bei Schnee und

Frost einen kleinen oder geschwächten Igel findet, sollte ihn einem Tierarzt vorstellen – unter 500 Gramm Körpergewicht übersteht ein Igel den Winterschlaf meist nicht allein.

Weitere Informationen und Tipps zum Igelschutz gibt es bei Pro Igel e.V. oder Happy Igel e.V. in Karben.

Es liege an den Menschen, Gärten und Grünanlagen möglichst igelfreundlich zu gestalten und so einen Beitrag für den Fortbestand dieser Art zu leisten, so der BUND.

Das nächste Monatstreffen des Ortsverbands Bad Homburg findet am Mittwoch, 12. November, ab 19.30 Uhr im Haus der Altstadt in Bad Homburg, Rind'sche Stiftstraße 2 (Hintereingang), statt. red



Bitte einchecken: Michael Blew (links) und Hilbert Baldt vor dem Igelhotel. PRIVAT

## Schönheitsideale am Hofe

**Bad Homburg** – Die Staatlichen Schlösser und Gärten Hessen laden am Sonntag, 9. November, um 11 Uhr zu einer Expertenführung durch den Königsflügel des Schlosses Bad Homburg ein. Thomas Aufleger, wissenschaftlicher Mitarbeiter der SG, berichtet über Mode und Schönheitsideale bei Hofe. Kleidung spiegelte einst Rang, Geschlecht und gesellschaftliche Stellung wider. Beim einstündigen Rundgang entdecken Teilnehmende Kunstwerke, die den Wandel von Mode und Schönheitsidealen zeigen – Teilnahmegebühr: 12, ermäßigt 9 Euro. Tickets gibt es unter [www.schloesser-hessen.de/veranstaltungen](http://www.schloesser-hessen.de/veranstaltungen). red

## NOTDIENSTE

### Allgemeine Notrufnummern

**Feuerwehr und Notarzt:** 112  
**Giftnotruf:** (06131) 19240  
**Zahnärztl. Notdienst:** (01805) 607011  
**Telefonseelsorge:** (0800) 1110111  
**Weißer Ring:** 116006  
**Stromausfall:** (0800) 7962787  
**Stadtwerke Bad Homburg:** Notrufnummer für Erdgas und Trinkwasser: (06172) 4013-0  
**Oberursel/Steinbach:** Gas-Notruf (06171) 509121  
 Installateure (06171) 509205  
 Wasser (06171) 509120  
**Usinger Land:** Wasser (06081) 1024-7710.

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

**Hochtaunuskliniken Usinger:** 19-23 Uhr, Weilburger Str. 48  
**Krankenhaus Bad Soden:** 19-24 Uhr, Kronberger Str. 36  
 Unter **116117** wird ärztliche Hilfe rund um die Uhr vermittelt.

### Apotheken

Mittwoch, 5.11.  
 Hochtannus-Apotheke, Bad Homburg, Zepelinstr. 24, (06172) 671680.  
 Apotheke am Westerbach, Kronberg, Westerbacher Str. 23, (06173) 2025.  
 Apotheke im Ärztehaus, Neu-Anspach, Schubertstr. 30, (06081) 8830.

**Alle Angaben ohne Gewähr.**

## IMPRESSUM

**Verlag:** Frankfurter Societäts-Medien GmbH  
**Geschäftsführung:** Dr. Max Rempel, Daniel Schöningh und Dr. Jan Eric Rempel  
**Chefredaktion:** Dr. Max Rempel (V.i.S.d.P.)  
**Verantwortliche Redakteure:**  
 Newsdesk: Sven Weidlich, Angelika Dürbaum (Stv.)  
 Kultur: Michael Kluger  
 Sport: Kerstin Schellhaas  
 Frankfurt: Stefanie Liedtke, Simone Wagenhaus  
 Main-Taunus: Karl-Josef Schmidt, Frank Weiner (Stv.)  
 Hochtannus: Matthias Kliem, Andreas Burger (Stv.)  
**Redaktion und Verlag:**  
 Hedderichstr. 49, 60594 Frankfurt; zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.  
 Telefonnummer: (069) 7501-0,  
 E-Mail: [redaktion@fnp.de](mailto:redaktion@fnp.de); [www.fnp.de](http://www.fnp.de)  
**Anzeigen:** Achim Pflüger (verantwortlich); RheinMainMedia GmbH, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Telefon: (069) 7501-3336, Fax: (069) 7501-3337.  
 E-Mail: [service@rmm.de](mailto:service@rmm.de); [www.rmm.de](http://www.rmm.de)  
 RMM-Anzeigenpreisliste Nr. 30, gültig vom 1. Januar 2025 an.  
**Druck:**  
 Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach  
**Leser-Service:**  
 Telefon (069) 7501-4480, Fax: (069) 7501-4490, E-Mail: [leserservice@fnp.de](mailto:leserservice@fnp.de)  
 Monatsbezugspreis: 61,40 Euro;  
 ePaper 40,40 Euro. Alle Preise inkl. der jeweils gültigen Umsatzsteuer: [www.fnp.de/abo](http://www.fnp.de/abo)  
**Bankverbindungen:** Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE76 5005 0201 0000 3550 54, BIC: HELADEF1822; Frankfurter Volksbank, IBAN: DE20 5019 0000 6200 0139 54, BIC: FFBVDE33XXX. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge höherer Gewalt keine Entschädigung. © Frankfurter Societäts-Medien GmbH. Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte können unter [nutzungsrechte@mediengruppe-frankfurt.de](mailto:nutzungsrechte@mediengruppe-frankfurt.de) erworben werden.